

# 早搏并非运动“禁区”

心脏过早搏动简称早搏，是指异位起搏点发出的过早冲动引起的心脏搏动，为最常见的心律失常。有些人在查出有早搏后，就变得小心翼翼，甚至因此中断了长年的健身运动。早搏真的是健身运动的“禁区”吗？

早搏十分常见，其分为生理性和病理性的。不伴有心脏病的称作功能性早搏，伴有心脏病的称作器质性早搏。有人认为早搏就是不正常，是心脏有病，这不完全正确。有资料显

示，几乎所有的人在一生中都发生过早搏，只不过许多人没有感觉到而已。

生理性早搏多发生在情绪激动、神经紧张、疲劳、更年期、消化不良、过度吸烟、饮酒或饮浓茶、咖啡等刺激性饮料时。某些药物也可诱发早搏，包括抗心律失常药，即治疗早搏的药物本身也会引起早搏。成年人的早搏大多与忧虑有关。病理性早搏多发生在冠心病、高血压、心肌炎、二尖瓣膜病、甲亢性心脏病等。当然，早

搏在器质性心脏病患者中发生率更高。

早搏患者可以正常运动。因过度疲劳、饮用烈酒、喝浓茶、服用某些药物等引起的生理性早搏，只要去除诱因，早搏自然会消失。早搏并非健身运动的“禁区”，即使是器质性心脏病引起的早搏，也并非完全忌讳运动。当然，病理性早搏毕竟是一种疾病，应该在医生查明早搏的原因、位置、性质的前提下进行安全适当的运动。

另外，要着重对生活方式



和作息规律进行调整，如少喝浓茶、咖啡，不要吸烟、饮酒，不要过度熬夜，早睡早起，进行适当的体育锻炼等。精神高度紧张、心理压力过大是早搏的主要诱因。

郑州市第三人民医院心血管内科主任 王建华

## 专家提醒

### 糖友夏季要做好皮肤护理



夏季炎热而潮湿，糖尿病患者很容易发生皮肤感染，最常见的就是疖肿、脓肿和癣。那么，糖尿病人夏季如何护理皮肤呢？

1.洗澡最好用温水，不用粗糙的毛巾擦拭身体，用柔软的毛巾拍干或吸干体表水滴，使少量水分仍留在皮肤上。

2. 每次洗澡时间不超过10~15 分钟。避免泡澡，因为泡澡会导致皮肤水分流失，使皮肤更加干燥。应用温和的香皂洗澡，并使用温和的爽身粉。

3. 经常检查皮肤情况，尤其是脚趾缝、趾甲周围等部位，观察是否有红肿、伤口、抓痕、老茧及水泡等发生。出现皮肤伤口，用温和的香皂和清水清洗小伤口，不要用含有灭菌剂的药剂处理伤口，如碘酒、酒精等，以免刺激伤口。用含抗生素的药膏涂抹伤口，但应用的时间不宜太长。如果皮肤伤口出现感染的征兆，如红肿、发热、渗出或疼痛，应该立即就医。

哈尔滨医大一院内分泌科二病房主任 匡洪宇

## 七种方法推迟老花眼

人到中年后，睫状肌的收缩力逐渐减弱，其调节作用也相对减退，同时晶状体因增龄逐渐发生硬化，其弹性也减低，使眼睛调节能力衰退。所以 40 岁以后，会逐渐感到眼睛不敏锐，刚开始可表现在光线不足时看近物体发生困难；用眼时间久了，觉得眼前模糊；低头写字、看报纸等近距离工作时间过久，抬头向远处看，不能马上看清楚，稍停会

儿或用手轻按几下眼眶才能看清；也有的人长时间近距离看东西，会眼睛酸胀、隐痛。这种逐渐发生的视力障碍，就是老花眼。有什么办法可推迟眼睛的这种生理性退变呢？

- 1.经常眨眼。经常眨眼能使眼球放松，使眼肌得到锻炼。
- 2.经常转动眼睛，锻炼眼肌，加快眼球的血液循环。
- 3.注意正确的阅读方法。阅读时要舒适坐着，全身肌肉

放松。头部应保持垂直，不过分前倾。目标距离眼睛约 20 厘米。光线从左侧射入，不要在车上看书，过度疲劳时不要强行阅读。

- 4.勿用斜视的目光看东西。
  - 5.从暗处到阳光下要闭目，看电视时要看会儿休息会儿。
  - 6.多做全身运动。
  - 7.注意各种维生素的补充。
- 中国老年保健协会副会长 王捍峰

## 老人头痛 要警惕四类病

除了明确的感冒发烧，老年人若突然出现较剧烈的头痛，多是危险信号，一般来说，需要考虑以下几种疾患。

**高血压急症。**高血压患者平时较少出现单纯的头痛，多为昏痛夹杂、钝痛。出现急症突变时，有明显的头痛，且常伴有眩晕、耳鸣、恶心呕吐、心悸、眼花，甚至肢体乏力、麻木、精神异常等。患者头痛难忍，有爆裂沉重感、全头痛、血压骤升，甚至可成为中风的先兆。

**脑肿瘤。**当老年人患脑肿瘤时，由于早期瘤体小，多不引起头痛。但肿瘤增大到一定程度时，便可突然导致头痛加剧或骤然全头痛，兼有视物模糊、走路不稳、呕吐、偏瘫、精神紊乱等。

**慢性血肿。**指慢性硬脑膜下巨大血肿。此症多是头部轻微外伤所致，但等到 1~2 个月或更长时间出现头痛、头涨、对侧肢体逐渐不灵、抽搐等症状时，老年人却常常

遗忘这一外伤史。

**颅内动脉瘤。**此瘤多为先天性的，若不破裂出血，多无任何不适。如果破裂出血，病情便急转直下，首先出现的是突然剧烈头痛、恶心呕吐、头涨如天崩地裂，接着是昏迷、抽搐。过 1~2 日患者若能清醒，头痛依然，此时多可见一眼睑下垂、眼球活动不灵、视力下降或失明等。

湖南中医药大学第一附属医院脑病二科 陈涛

## 服完抗胃溃疡药先躺 10 分钟

很多人服用抗胃溃疡药物后，会坐着休息或走动，有时还会喝点水，这些做法都不利于药物发挥作用。因为长时间站立，药物与溃疡面接触的时间比较短，药效不

能得到充分发挥。而大量饮水会使胃黏膜表面附着的颗粒物被稀释，屏障作用被破坏，从而减弱药性。

正确的做法是，服药后闭眼静卧 10 分钟左右，尽量不

要玩手机、与别人说话，这样不仅能减慢药物排空速度，延长药物作用时间，又能减少十二指肠液的反流，减轻对胃黏膜的腐蚀，有利于提高药效。

王瑞玲/文

### 老人为何更易贫血

贫血可以发生于许多疾病，但是由于生成红细胞原料（铁、叶酸和维生素 B12）缺乏导致的营养性贫血是常见的类型，而老年人往往更容易发生营养性贫血，主要原因有以下几种：

1.膳食结构不合理。由于老年人往往罹患各种慢性疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等，因此在日常饮食中刻意限制某一类食物的摄入，特别是动物性食物的摄入过少；或者由于老年人牙齿松动或脱落，咀嚼功能衰退；过久烹饪食物导致叶酸破坏过多等。都是导致营养性贫血发生的常见原因。

2. 造血原料吸收利用率降低。营养物质需要通过食物在口腔中的充分咀嚼、胃中的充分消化得以吸收，而各种营养物质的吸收也需要合适的胃肠道环境。例如酸性环境和还原剂有利于铁的吸收，而碱性环境和氧化剂则不利于铁的吸收。

3.老年人的咀嚼功能往往有不同程度的退化，影响了食物的充分消化。许多老年人由于患有消化系统疾病，长期服用抗酸药物，或者本身胃酸分泌减少，妨碍了铁的吸收；部分老年人有长期饮浓茶的习惯，茶中含有的某些物质也会妨碍铁在胃肠道中的吸收。

为了预防营养性贫血的发生，老年人应尽量做到劳逸结合，不过分节制饮食，膳食种类丰富，避免偏食，这样才能保证营养物质的均衡摄入。同时避免饭后立即饮茶，摄入适量水果蔬菜。

当老年人出现头晕、乏力、心慌、面色苍白等症状，应及时去医院就诊，明确是否存在贫血及导致贫血的原因。如果排除其他疾病并明确诊断为营养性贫血，在医生指导下服药治疗。

孙婉玲/文



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想  
这火树金花 不夜天呦  
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国